ほけんだより

第 458 号　　令和 8 年 4 月 1 日　　光明第二保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。お子様の心身の成長を保護者様と一緒に日々見守らさせていただきます。新しい１年のスタートです。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」、栄養を取ってしっかり休む時間を作りましょう。健康に関する情報は「ほけんだより」を通して季節に合った情報や育児に役立つお話などをお届けしていきます。どうぞよろしくお願いします。

保健目標

早寝早起きをしましょう

保健室の紹介

保健室は、１階事務所入り口にあります。
ご相談がありましたらお声がけください。

〈内科医・歯科医〉

嘱託医　　川端先生

嘱託医　　生駒先生

〈保健担当〉

看護師　　外島佳代子

健診の予定は「ほけんだより」または園内の掲示でお知らせいたします。
１年間お子様の成長と体調を見させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

≪感染症の掲示場所≫

下駄箱の上の掲示板に右記の**「保育園で発生している感染症」**が掲示してあります。ご確認してください。

爪と髪を整えましょう

爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまう事もあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。

早寝早起き朝ごはん

子どもたちの健やかな成長には「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが、知力、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

睡眠の効果

「寝る子は育つ」の言葉通り、脳や体に必要なホルモンは、夜眠っている間に分泌されます。特に乳幼児は、心や体の成長の基盤となる脳が作られる最も大事な時期ですから、このホルモンがきちんと分泌されるよう、早寝早起きして、規則正しく生活することが大切です。脳の基盤がしっかりできると、体力、知力、気力ともに、トータルにバランスのとれた理性の脳が育まれていきます。成長と共にさまざまなことを習得し、能力を伸ばしていけるよう、幼児期には生きる力の土台となる脳を良質な睡眠で育みましょう。

朝の光の効果

人間は本来は太陽と共に目覚めて活動し、日が沈んだら休息するのが最も自然です。生後間もない赤ちゃんは、１日の大半を寝て過ごしますが、これはまだ体内時計がお日様のリズムに合っていないため、昼の光と夜の暗闇という刺激を脳に受けることで、生後 4 か月頃には昼と夜の区別がついてきます。生後すぐから、朝はカーテンを開けて光を感じさせ、夜は電気を消して暗くして、生活リズムを意識させることが大切です。1 日は 24 時間ですが、体内時計は 25 時間なので、毎朝、この時間のスタートを時間軸に合わせるようにすることが大切です。1 日の始まりとして体内時計がリセットされると、心と体のコンデションが保たれることができます。

朝食の効果

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。